

Einstieg: Vorstellen der wichtigsten Themenbereiche des Workshops

- Stillen/Fläschchen
- Beikost
- Ernährungspyramide
- Essverhalten

**Methode: Kennenlernrunde mit Lieblingsspeise** – siehe Beiblatt Methodenprotokoll

**Ziel:** Die Tn lernen die Namen der anderen Tn kennen und formulieren ihr Schwerpunktinteresse für den Workshop.

**Abschluss/Überleitung:**

Die Gruppenleiterin bedankt sich für die Mitarbeit und leitet zum ersten Schwerpunkt über.

TN schreiben auf vorbereiteten runden Kärtchen Fragen bzgl. Ernährung aus dem Elternbildungsalltag auf. Die Fragen werden tw. sofort oder mithilfe der nachfolgenden Methoden beantwortet. Die Fragen dienen als Themensammlung, die innerhalb des vorbereiteten Programms abgehandelt werden sollen.

Gesammelte Fragen und Themenkomplexe:

- Weizen/Milch – ab welchem Alter in der Beikost?
- Wieviel sollte ein Baby trinken
- Brei oder feste Nahrung bei Einführung der Beikost
- Essen und Verwöhnen
- Essen und Fernsehen
- Ernährungstrends in der Familie – Auswirkungen auf die Kinder (vegetarisch, vegan)
- pro/kontra Stillen/Fläschchen
- normalgewichtiges Kind, das gefühlt zu viel isst (Stress für Eltern)
- Fläschchennahrung – optimale Abstände der Nahrungsgabe
- Gewürztes Essen – ab wann?
- Kuhmilch – wieviel ist gesund?
- Familientisch – ab wann?
- Kind, das sehr dünn/“durchsichtig“/heikel ist, isst zuwenig und braucht ewig für's Essen
- Gesundes Essen – schmackhaft machen
- Kind bleibt nicht beim Tisch sitzen
- Ablehnung weißer Lebensmittel
- Stillkinder und Durchschlafen (Umgang mit der Schlafproblematik und Zusammenhang mit Stillen)
- Beikost – viele verschiedene Meinungen
- Zusammenhang Ernährung und Zahngesundheit (was macht die Muttermilch mit den Zähnen?)

- ➔ Broschüren der derzeitigen Ernährungsempfehlungen für Beikosteinführung bei Babys und Kleinkindern (BMG, GKK, [www.gaimh.org](http://www.gaimh.org), [http://www.richtigessenvonanfangen.at/fileadmin/Redakteure\\_REVAN/user\\_upload/Broschueren\\_-\\_Richtig\\_essen\\_von\\_Anfang\\_an\\_-\\_Babys\\_erstes\\_Löffelchen.pdf](http://www.richtigessenvonanfangen.at/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/Broschueren_-_Richtig_essen_von_Anfang_an_-_Babys_erstes_Löffelchen.pdf) ....) können mit den Eltern durchgearbeitet werden
- ➔ Derzeit wird Beikost NACH der 17. Lebenswoche empfohlen – dies bedeutet nicht, dass es ab diesem Zeitpunkt sein soll (Reifezeichen und Entwicklungsstand des Kindes sind wichtig!)
- ➔ KEINE Gewürze und Salz und KEINEN ZUSÄTZLICHEN Zucker im 1.LJ
- ➔ KEIN Honig (Sporen, Bakterien)
- ➔ Nicht zu viele verschiedenen und intensive Geschmäcker, da kleine Kinder mehr Geschmacksknospen haben
- ➔ Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme soll sich nach dem Bedürfnis richten – KEIN STRESS, solange es genug nasse Windeln gibt! Flüssigkeitsmangel macht matt! Eingefallene Fontanelle und „runzeliger“ Po zeigen Flüssigkeitsmangel an
- ➔ Literaturempfehlung zu Beikosteinführung:  
Remo Largo, Babyjahre  
Herbert Renz Polster
- ➔ Auch bei Ernährungsthemen immer Entwicklungsstand des Kindes beachten!
- ➔ Ständige Ablehnung gewisser LM kann auf Allergie hindeuten
- ➔ Bei süßen LM übersteigt Appetit das Hungergefühl
- ➔ Fructose hemmt Ausschüttung des Sättigungsgefühls
- ➔ Hunger und Durstgefühl sind dann merkbar, wenn die Ernährungsgrundlage stimmt (Zucker steigert Appetit aber nicht Hunger!)
- ➔ Bei Fütterungsproblemen: Ruhe bewahren, Geduld haben und es nicht zu viel zum Thema machen!
- ➔ Bei Gedeihstörungen: öfter und kleinere Portionen und Abklärung durch den Facharzt  
Sorgen sind dann angebracht, wenn das Kind bei 2 Kontrolluntersuchungen über 2 Perzentilen abgefallen ist oder 2x unter die letzte Perzentile fällt – dann ist professionelle Hilfe notwendig
- ➔ Gläschennahrung engt Geschmacksprägung ein, da sie immer genau gleich schmeckt. Bei selbst zubereiteter Nahrung gibt es bei jeder Mahlzeit kleine Unterschiede. Dadurch wird das Kind mehr Vielfalt gewohnt.
- ➔ Klare Empfehlung: 6 Monate stillen, Beikosteinführung ist kein Grund, abzustillen
- ➔ Wenn kein Stillen möglich: Prenahrung im ganzen 1. LJ
- ➔ Wirtschaft beeinflusst Essverhalten von Kindern:  
Quengelfaktor: Präsentation von Nahrungsmittel im Supermarkt an strategisch günstiger Stelle. Die Erzeuger rechnen damit, dass Kinder diese Produkte haben wollen und zu quengeln beginnen. Da quengelnde Kinder in der Öffentlichkeit Eltern immer in eine Stresssituation bringen, wird das Produkt dann eher gekauft um das Quengeln wieder zu stoppen.  
Förderfaktor: bestimmte Produkte werden Eltern angepriesen, die „positive“ Entwicklung fördern sollen

**Methode Gegenseitiges Füttern** – siehe Beiblatt Methodenprotokoll

**Ziel:**

Die Tn erleben eine Füttersituation in der Rolle des Babys und der Mutter/des Vaters. Durch diese Erfahrung kann die Wahrnehmung des Kindes und feinfühliges Verhalten gefördert werden.



**Ernährungspyramide (EP)** – siehe Beiblatt Ernährungspyramide

Präsentation und Erklärung der Ernährungspyramide

**Methode:** - in ELKi Gruppen die mitgebrachte Jause anhand der EP klassifizieren, Auftrag, die Jause künftig entsprechend der EP zusammenzustellen

**Ernährungspyramide von Sandra und Max**

Manchmal kann man Eltern Aufgaben stellen, bei denen sie das eigene Verhalten beobachten und in der Gruppe berichten. Manchmal sind solche Aufgaben jedoch zu persönlich und Eltern möchten ihre Realität nicht anderen Tn erzählen. Sie haben Angst etwas falsch gemacht zu haben oder etwas „Falsches“ zu sagen. In solchen Situationen kann gut mit Fallbeispielen gearbeitet werden.

Bei einer Weiterbildung von AVOS in Salzburg habe ich (Chr.Kügerl) eine sehr praxisnahe Methode zum Umgang mit der Ernährungspyramide kennen gelernt, die ich gerne weitergeben möchte. Bei der beschriebenen Methode ordnen die Eltern die Lebensmittel von Sandra und von Max der Ernährungspyramide zu und erkennen dadurch zwei sehr unterschiedliche Beispiele. (Der Genderaspekt hat hier keine Relevanz – man kann auch zwei Mädchennamen oder Bubennamen nehmen!)

**Siehe dazu Beiblatt Methodenprotokoll Ernährungspyramide Sandra&Max**



**Methode Mahlzeit** – siehe Beiblatt Methodenprotokoll Mahlzeit

**Ziel:** Die Tn befassen sich mit positiven und störenden Faktoren bei der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens.

- ➔ 2./3. LJ ist die natürliche Zeitspanne, die Ordnung der Welt zu erfahren -> günstiger Zeitpunkt, Regeln einzuführen (Tischkultur)
- ➔ Kiefermuskel ist der erste willkürliche Muskel, der gleich nach der Geburt bewusst bewegt werden kann– saugen bedeutet Nahrungsbedürfnis ODER Beruhigungsbedürfnis  
Saugen bewirkt Ausschüttung von Oxytocin (auch bei Nahrungszufuhr!)  
Ab dem 4. Lebensmonat differenzieren sich die Bedürfnisse ➔ genaueres Hinschauen notwendig! NICHT automatisch Nahrungsgabe, sondern andere Beruhigungsmöglichkeiten einführen! ➔ Bei Frust: Bewältigungsstrukturen aufbauen

### **Abschluss: Methode OSTERNEST**

Ein Körbchen mit kleinen Gaben wird in die Runde gegeben, jede/r TN nimmt sich eine Gabe und formuliert bezogen auf den Workshop: „Ich nehme mir mit....“

Angefügtes Material:

Methodenprotokolle:

- Kennenlernen mit Lieblingsspeise
- Gegenseitig Füttern
- Ernährungspyramide Sandra&Max
- Mahlzeit

Weiteres Material

- Ernährungspyramide Kinder und Erwachsene
- Essverhalten und Vitamine
- Kinderlebensmittel